

Mentale Stärke / Hypnose, Mentales Training und effektives Coaching im Sport und Leistungsbereich

Ortwin Meiss

16. / 17. August 2013

Menschen sind wie kein anderes Wesen in der Lage auf sich selbst Einfluss zu nehmen und sich selbst zu steuern. Gleichfalls gelingt es ihnen wie kein anderes Wesen sich selbst zu behindern und zu stören.

Wie bringt man seine optimale Leistung gerade dann, wenn es wichtig ist? Und wie aktiviert man seine Ressourcen in den Situationen, wo man sie braucht? Wenn man sieht, wie viele Menschen gerade in wichtigen Anforderungssituationen versagen, dadurch bestimmte Schwellen nicht überschreiten, und weit unter ihren Möglichkeiten bleiben, so wundert es, warum so wenig Ausbildung dazu angeboten wird, wie man sich selbst so steuert, dass man seine Ziele erreicht. In Schweden ist Mentales Training ein Wahlfach in der Schule. Dies zeigt, welche Möglichkeiten in diesem Bereich bisher ungenutzt sind.

Neben der Weiterentwicklung der eigenen Fähigkeiten und Persönlichkeitsentwicklung bietet das Seminar konkretes Handwerkszeug für das Training und Coaching von Sportlern, Musikern, Künstlern und anderen Performern. Es wendet sich an Interessenten, die Sportler oder Personen, die in Arbeitsfeldern mit hohen Leistungsanforderungen arbeiten, effektiv coachen und beraten (wollen).

Die gelehrteten Methoden und Techniken werden erläutert, demonstriert und an eigenen Themen geübt.

Trainings- und Schwerpunkte des Seminars:

- Coaching von Führungspersonen und Sportlern
- Techniken zur Wettkampf- u. Prüfungsvorbereitung
- Mentale Trainingsformen für spezifische Herausforderungen und Drucksituationen
- Kreative Formen des Selbstcoachings und Selbstmanagements
- Strategien zur Aktivierung des eigenen Ressourcen und Potentiale
- Förderung von Vertrauen in den „Kooperationspartner Körper“
- Praxisnaher Einbau hypnotherapeutischer Konzepte in die Trainings- und Wettkampfarbeit
- Umgang mit Problemen wie „Angstgegner“, Wettkampfversagen, Formtief und mentalen Fouls.

Seminarleiter: Ortwin Meiss arbeitet als Psychotherapeut, Coach u. Trainer u. leitet das Milton Erickson Institut in Hamburg. Er coacht Sportler u. Künstler erster Kategorie (1. Bundesliga u. Weltmeisterschaftsebene)

Seminarzeiten: Fr. 14.00 bis 20.30 Sa. 10.00 bis 18.00 Uhr

Seminargebühr: 250,- Euro- (MEG-Mitglieder 230,- Euro)

Anmeldung: Milton Erickson Institut Hbg Eppendorfer Landstr. 56, 20249 Hamburg Tel. 040 / 480 37 30 **email: mei@on-line.de**

mehr Infos unter www.mei-hamburg.de